

无糖食品：甜蜜背后有隐忧

□ 王默玲 程思琪 邱思宇

每到夏季，减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升，各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗？“无糖”一定更健康吗？如何辨识和选择“无糖食品”呢？记者就这些问题采访了相关专家。

“无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”发现，从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心，打着“无糖”标签的食品数不胜数，甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家们表示，市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

从食品角度来说，要理解食品中的“糖”，首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示，广义的“糖”指的是碳水化合物，这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”，其实是碳水化合物中的一个特定子类，通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖，例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖，是一类能赋予食品甜味，但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话，我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’，甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

从这个角度来看，市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等，都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光说，商品上标注的“无糖”，通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖，但添加了代糖作为甜味来源，食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物，这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖，并且提供热量和升血糖效应。

“因此，‘无糖’不等于‘零糖’，也并不意味着糖尿病人可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前，不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”，总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念，导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出，代糖虽不会直接刺激血糖水平升高，但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍，代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的

代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’，并不等同于选择了健康食品。”董庆利说，许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分，因此无糖并不意味着是低热量。此外，多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响，比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知，反而刺激食欲，增加对高糖高热食物的渴望，从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示，在评估甜味剂等食品添加剂安全性时，不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质，在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”，专家们表示，应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说，不仅要关注产品是否标注“无糖”字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非是减肥瘦身的解药。高翔表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适合用于控糖时替代

蔗糖以减少热量和血糖波动，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入标准且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群（如孕妇、儿童和代谢疾病患者）更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的代糖，若饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家们建议，控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量，这决定了总体升糖潜力和热量贡献；其次看糖含量，了解其中的单糖、双糖有多少；最后需要关注配料表，了解该食品用的是什么甜味剂。”董庆利进一步建议道，消费者查看配料表排序时，若代糖成分（如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”）出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高；同时，要警惕“复配代糖”现象，例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂，需仔细核查成分明细；最后，必须结合营养成分表全面评估，例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪，而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分，这些都会影响产品的实际健康价值。

（新华社上海7月17日电）

区中医医院上演“岐黄对话” 海外达人沉浸体验中医药魅力



海外达人在体验投壶游戏。

见习记者 卢娅玲 摄

本报讯（见习记者 卢娅玲）近日，区中医医院举办“对话世界 传承岐黄——海外大V体验中医药文化”活动，邀请来自印度、泰国、巴西的5位外籍网络达人深度感受中医药魅力。

活动现场，达人们聆听了中医师讲解传统炮制技艺及其传承故事，并近距离观摩了药碾、药臼等传统制药工具。活动还设置了“投壶”等趣味传统文化游戏，达人们根据“金木水火土”五行对应的汉字摇色投壶，现场欢声笑语不断。

为拉近古老智慧与现代生活的距离，医院特设文创产品展区，展出中药咖啡、二白馒头、中药饼干及中药饰品等融合传统与现代的创意成果。

在中医适宜技术体验环节，拔罐、火炙术、葫芦灸、眼部熏蒸等传统疗法吸引了达人们的浓厚兴趣。他们纷纷拿起相机、手机录像并一一体验。来自巴西的塞米在体验拔罐和火炙术后表示：“拔罐真的很让人放松，我能感觉到有容器在吸走体内的空气，做完之后感觉身体变轻。火炙术一开始有点暖，后来变得越来越热，现在我感觉自己像换了个人似的，浑身都很轻松。”

来自印度的萨希尔坦言，接触中医后常选择中医治疗。“对于某些病症，我会推荐朋友尝试中医和中药，效果确实不错。”萨希尔说。

据悉，本次活动旨在全面展示中医药文化的独特魅力，增进海外人士对中医药的理解与认同，推动中医药文化国际传播。



我区书画爱好者 向南川博物馆捐赠文化作品

本报讯（记者 王婷婷）近日，6位本地书画爱好者将精心创作或珍藏多年的书画作品无偿捐赠给南川博物馆，为丰富地方文化宝库添砖加瓦。

此次捐赠的作品共计26件，既有气势磅礴的山水画作，也有笔力遒劲的书法作品，尽显传统艺术魅力。南川博物馆与捐赠者现场签订文化作品（藏品）捐赠协议，并向捐赠者颁发《捐赠证书》。

“我生于斯长于斯，希望能为家乡的文化发展贡献一份绵薄之力。”捐赠者张建华说，从小热爱书法、诗词的他，始终围绕家乡的自然人文风光展开创作。他期待这些书法作品展出后，能对家乡的青少年起到激励作用，在文化熏陶中茁壮成长，为家乡发展贡献力量。

南川博物馆负责人杨艳玲表示，针对此次捐赠的作品，南川博物馆计划结合节庆活动举办主题展览，并开展进乡镇、进高铁、进校园等多渠道展示宣传活动。同时，博物馆也欢迎社会各界捐赠“三线建设”老物件、文物、书画作品等，后续将邀请专家进行鉴定，并对其开展宣传展示与收藏工作。

（上接第一版）

“从7月11日倡议，到7月14日路扩宽完成，4天时间，大家就把路搞好了！”居民杨贵方感叹，只要心往一处想，劲儿往一处使，卢家湾什么都能办好！

其实，这不是卢家湾人第一次这么齐心。之前杨邦文妻子生病，大伙凑了两万多元；卢显松妻子生病，又是两万多元。这次修路剩下的钱，也会存入林堡社区3.4组股份经济合作社账户，留着以后给大伙办更多实事。

晨曦里的脚步，烈日下的汗水，一碗稀饭里的心意，卢家湾人用最朴实的行动，把“心齐事成”写得又热乎又扎实。

（上接第一版）

更动人的是，这份齐心早有根基。杨邦文妻子患病，大伙凑了两万多元；卢显松妻子有难，又是两万多元的暖流涌来。这次修路剩下的钱存进合作社账户，等着下次为乡亲们解急——他们的团结，从不是一时兴起，而是刻在日常里的互助惯性。

路修宽了，不仅是126户居民抬脚更稳，邻近500余户也能沾光；不仅是养老中心的老人出门少了磕碰，养殖场的肉牛、农家乐的客人也有了更通畅的路。卢家湾人懂，修的是路，更是日子的奔头。

卢家湾的可贵，正在于他们把“自家事”活成了“咱家事”。没人计较谁多捐了一百，谁少出了把力，只想着“路早一天通，日子早一天亮堂”。

这4天的故事，藏着乡村最本真的力量：当126户人家的手拧成一股绳，就没有跨不过的坎；当邻里情成了日常，就没有办不成的事。卢家湾的路，拓宽的是泥土路面，更是人心的康庄大道。

（新华社吉隆坡7月17日电）

夜校插花课为青年艺韵赋能



青年体验插花技艺。

特约通讯员 赵忠康 摄

本报讯（特约通讯员 赵忠康）日前，由团区委主办的“花漾青春·艺韵赋能”七点半青春夜校插花课程在区青少年宫“青少年之家”温馨开课。来自教育、医疗、金融等不同领域的青年，在花香四溢中开启了一场别开生面的艺术之旅。

“插花是一门生活的艺术，更是一场与自己的对话。”课堂上，花艺师以“六大

美学法则”为主线，生动讲解了现代插花的基本技巧。从高低错落的层次感，到虚实相生的空间美；从上散下聚的平衡之道，到疏密有致的韵律之美，每个细节都蕴含着东方美学的智慧。在老师的指导下，青年们纷纷拿起剪刀，将饱满的绣球、娇艳的玫瑰、清新的洋桔梗、典雅的康乃馨等花材精心搭配，用指尖的温度唤醒花朵的生命力。从生疏到熟练，从构思到成

品，一件件花艺作品逐渐成型，或清新雅致，或热烈奔放，展现了青年群体独特的审美视角与创造力。大家相互学习、分享经验，现场花香四溢，笑语盈盈。

“这样的夜晚太治愈了！”参与活动的青年教师鲜琳钰捧着作品爱不释手，“在花香中忘却工作的烦恼，这种感觉比刷手机有意义多了。”不少青年表示，这样的活动不仅让她们学到了新技能，更

重要的是找回了生活的仪式感。

此次课程旨在提升青年的审美素养与艺术创造力，使其在繁忙生活中感受花艺之美，体验别“Young”生活。下一步，团区委将继续以“青春夜校”为载体，聚焦青年实际需求，不断丰富课程内容，推出更多接地气、有深度、受喜爱的特色课程，切实发挥好桥梁纽带作用，为青春赋能，为成长助力。

热浪中别只看普通气温 专家解析“湿球温度”

□ 新华社记者
王嘉伟 毛鹏飞 谭耀明

受气候变化影响，高温热浪正变得越来越频繁强烈，对人体健康构成严峻挑战。专家提醒，热浪来袭时不要只关注温度计上显示的气温，还需重视综合考量气温、湿度、风速等因素的“湿球温度”，该指标更能准确反映高温对人体健康的实际威胁。

马来西亚是位于赤道附近的热带国家，全年高温、高湿，年均气温在21至32摄氏度之间。马来西亚医学院社会与预防医学系教授何志伟近日接受新华社记者采访时介绍，湿球温度的测量方法是用湿布包裹一支普通温度计后将其置于流动空气中。水分蒸发会使温度计冷

却，从而使温度计的读数低于普通气温（干球温度）。

何志伟说，普通气温是最常见的温度指标，反映空气的冷热程度，但该指标虽然应用广泛，却无法准确反映对人体的实际影响。相比之下，湿球温度综合考虑了湿度、风速等因素，反映了通过蒸发冷却所能达到的最低温度，是对人体生理影响更具代表性的指标。而所谓的体感温度则是将气温与相对湿度等结合，估算出“人感觉起来有多热”，更便于公众理解和传播。

他解释说，上述三个概念都用于描述热暴露情况，但只有湿球温度能够直观反映人体通过出汗散热的能力。当湿球温度超过35摄氏度时，即使是在阴凉处休息、饮水充足的健康人群，可能也难

以长时间维持调节自身体温的能力。而体感温度基于一套固定条件计算，在马来西亚等地的高湿度环境中，可能低估了实际风险。

何志伟说，湿球温度已成为衡量气候变化对人类健康影响的重要指标。随着全球气温升高和湿度增加，危险高温事件日益频发，过去气候较凉爽的地区也未能幸免。马来西亚部分地区已出现27至31摄氏度的湿球温度，这会显著降低体力劳动效率并增加热衰竭和中暑风险。一些国际标准如ISO 7243和职业热应激指南已采用基于湿球温度的指标来制定安全的工作休息周期。

据他介绍，马来西亚职业安全与健康部门已认识到日益增加的高温作业风险，并于2016年发布了《工作场所热应